

# Hubungan tingkat pengetahuan tentang nutrisi dan perilaku makan terhadap indeks massa tubuh pada mahasiswa sarjana reguler Fasilkom Universitas Indonesia = The relationship of levels knowledge about nutrients and eat behaviour with body mass index at undergraduate students reguler Fasilkom University of Indonesia

Niken Ratnaningtias, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20456862&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

### <b>ABSTRAK</b><br>

Remaja membutuhkan pengetahuan nutrisi dan perilaku makan sehat untuk mengurangi terjadinya masalah gizi, khususnya gizi berlebih. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan remaja mengenai nutrisi cukup rendah dan perilaku makan pada remaja umumnya tidak sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan nutrisi dan perilaku makan terhadap indeks massa tubuh pada Mahasiswa Sarjana Reguler Fasilkom UI. Penelitian ini menggunakan desain penelitian cross sectional. Sampel pada penelitian ini berjumlah 168 responden dengan menggunakan teknik stratified random sampling. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji chisquare. Hasil menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara tingkat pengetahuan nutrisi dengan indeks massa tubuh  $p=0,645$ ,  $\alpha=0,05$ . Terdapat hubungan antara perilaku makan dengan indeks massa tubuh  $p=0,006$ ,  $\alpha=0,05$ . Penelitian ini memiliki kesimpulan bahwa tingkat pengetahuan nutrisi tidak mempengaruhi indeks massa tubuh, namun perilaku makan dapat mempengaruhi indeks massa tubuh. Edukasi kesehatan mengenai nutrisi dan perilaku makan sehat pada remaja perlu dilakukan sebagai upaya pencegahan terjadinya masalah nutrisi khususnya gizi berlebih pada remaja.

<hr>

### <b>ABSTRACT</b><br>

Currently, adolescents need knowledge about nutrients and health eat behaviour to reduce the occurrence of problem in nutrition. Some of research shown that low knowledge of adolescents about nutrients and unhealthy of adolescents about eat behaviour. The purpose of this research to known the levels of knowledge about nutrients and eat behaviour with body mass index of undergraduate students Reguler Fasilkom University of Indonesia. The research had been used design cross sectional. The sample of the research amounted to 168 respondents used stratified random sampling technique. Data analysis of the research used chi square test. The results of this research showed that there was no relation between nutrients knowledge levels and body mass index  $p=0,645$ ,  $\alpha=0,05$ , and there was relation between eat behaviour and body mass index  $p=0,006$ ,  $\alpha=0,05$ . The conclusion of this research was that nutrients knowledge levels didn't affect body mass index, but eat behaviour can affect body mass index. Health education on nutrition and healthy eating behavior in adolescents needs to be done as a preventive measure.